

Trauma a posttraumatická stresová porucha posttraumatický rast

ZLATICA ZACHAROVÁ

Trauma

priama odozva na stresovú udalosť alebo situáciu neobvykle hrozného, katastrofického rázu, ktorá pravdepodobne takmer u každého vyvolá stres.

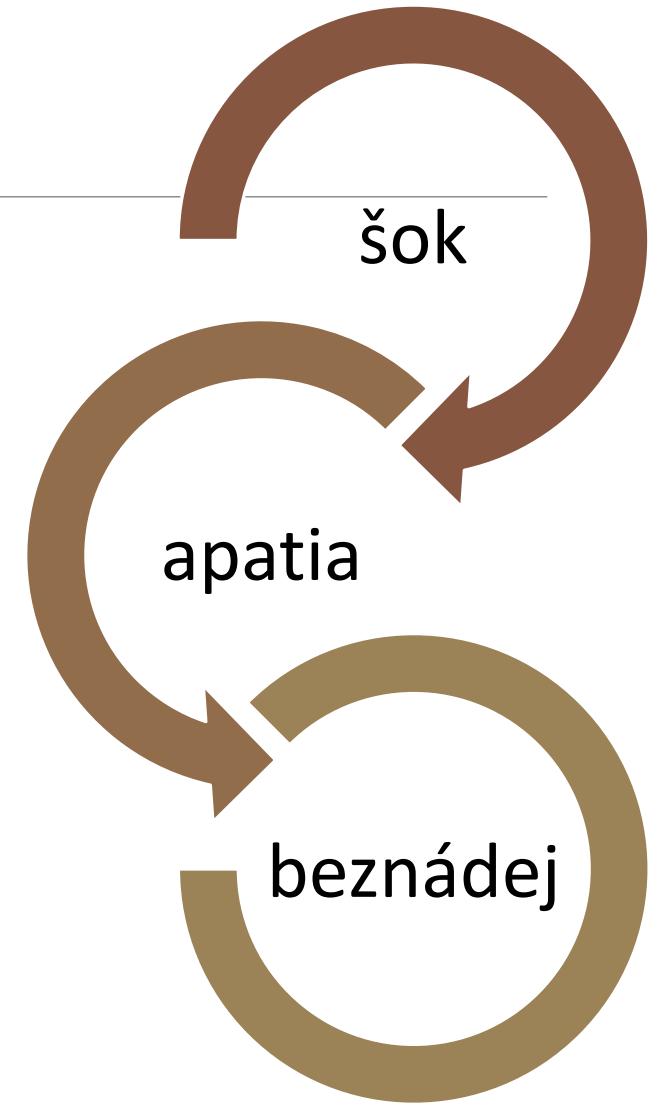
Trauma nemusí byť významný priamy a objektívny faktor - napríklad vojna, ale významný subjektívny faktor - napríklad choroba (Preiss, 2009)

Psychická trauma sa rozvíja následkom traumatizujúcej udalosti, teda jednotlivého extrémne stresujúceho zážitku alebo dlhotrvajúcej stresujúcej situácie

Traumatická kríza

podmienená zmenami, ktoré sú náhle, prekvapivé (napr. invalidita, smrť blízkej osoby, partnerský rozchod či rozvod, odchod z pracovného miesta a i.). (Raboch et al, 2001)

Prvá reakcia na vyvolávajúci podnet je šok. Ten spravidla vystrieda obdobie, ktoré už trvá dlhšie - v afektívnej oblasti sa mení z apatie do hlbokkej depresie, beznádeje, pocitu neriešiteľnosti situácie až agresivity a často vystupujú do popredia i závažné fyziologické symptómy, zaťažujúce jedinca.



Stres Hans Selye (1950)

celková snaha organizmu adaptovať sa na novo vzniknutú situáciu - = všeobecný adaptačný syndróm



Prežívanie: nepríjemné – úzkosť – obavy – smútok – depresia

Alebo: Vina – hnev – nedôvera – psychické znečistlivenie

Vtieravé myšlienky, fyziologické reakcie (infekcie, bolesti hlavy, chrbta, žalúdočné problémy)

Posttraumatická stresová porucha

oneskorená reakcia na traumatickú udalosť, ktorá sa prejavuje zmenami na fyzickej, emočnej a sociálnej rovine. (MKCH-10 = F43).

Dôsledky traumy priame ohrozenie

-**nepriame (sekundárne)**, kedy jedinec prežíva náročné obdobie, ktoré sa ho priamo netýka - týkať sa môže blízkej osoby alebo rodinného príslušníka.

transgeneračná trauma – vznikla u rodičov a prejavila sa u detí

Najčastejšie podnety vyvolávajúce PTST

patria **mimoriadne** a **katastrofické udalosti**, ako napríklad:

prežitie závažnej autonehody,

prežitie prírodnej katastrofy či teroristického útoku,

Smrť blízkeho (alebo i samotná informácia o úmrtí milovanej osoby),

fyzické či psychické týranie,

znásilnenie.

Faktory zvyšujúce pravdepodobnosť PTSP

subjektívne prežívaný pocit straty kontroly nad udalosťou,

intenzita a trvanie udalosti,

očakávanie negatívnych dôsledkov (pre budúcnosť),

Vlastné fyzické poranenie

poranenie alebo smrť blízkeho,

malá sociálna a rodinná podpora (súvisí aj so zážitkami odlúčenia v období detstva).

Ochranné faktory pred vznikom PTST

schopnosť aktivovať svoje individuálne zdroje a skúsenosti so zvládaním problémov v minulosti,
zachovanie pocitu kontroly a zmysluplnosti,
aktívne bránenie sa záťaži (nie sa jej vyhnúť).

Zažitie úcty a uznania

Genetické faktory

Príznaky PTSP



**vnucujúce sa, opätovné
prežívanie**

Flashbeck
Nočný mor
Bolestivý nápor
emócií



vyhýbavé správanie

Mechanické
Bez emócií
Vyhýbanie sa
situáciám, ktoré
mu spôsobili
bolesť



**príznaky nadmernej
aktivácie**

Pocit neustáleho
ohrozenia
Podráženosť
Problémy so
sústredením
Horšie pamätanie
si informácií
nespavosť



pridružené príznaky

Útek od
osamelosti k
alkoholu
drogám
samovražedné
myšlienky...

Pozitívna zmena

Viacrozmerný proces

pozitívna zmena nasleduje po prežití psychicky náročnej udalosti, ktorá vyvoláva stres (Growth following adversity) Joseph (2009)

čím vyššia je posttraumatická stresová porucha, tým vyššia je dosiahnutá pozitívna zmena, pretože čím viac je traumou zasiahnutý život jedinca, tým viac je jedinec nútený ho rekonštruovať a pretvárať, čo môže viesť ku pozitívnym zmenám osobnosti.(Tedeschi, Calhoun, 2006)

pozitívna zmena je boj jednotlivca s novou realitou, ktorá vznikla v dôsledku náročnej udalosti

psychická seizmická udalosť nami môže vážne zatriať, vyhrážať sa, alebo roztrieštiť na mnoho schematických štruktúr, ktoré však sprevádza porozumenie, rozhodnutie, tvrdá práca a zmysluplnosť (Calhoun, Tedeschi, 1999).

Posttraumatický rast

„Právě tam, kde nemůžeme svou situaci změnit, právě tam se po nás žádá, abychom změnili sami sebe, abychom dozáli, dorostli a nakonec přerostli sami sebe“ (Viktor E. Frankl, 1994, s.168)

rozvoj iniciovaný nebezpečenstvom – adversarial growth (Linley, Joseph, 2004)

rozvoj navodený stresom- stress-related growth (Park, Cohen, Murch, 1996; Mareš, 2009)

posttraumatický rast- posttraumatic growth (Tedeschi, Calhoun, 1999)

Posttraumatický rast

tento termín vyjadruje, že jedinec, ktorý zažil tento jav, sa rozvíja nad svoje predošlé psychické fungovanie

rast sa dostavil ako následok mimoriadne nežiaducich udalostí a okolností

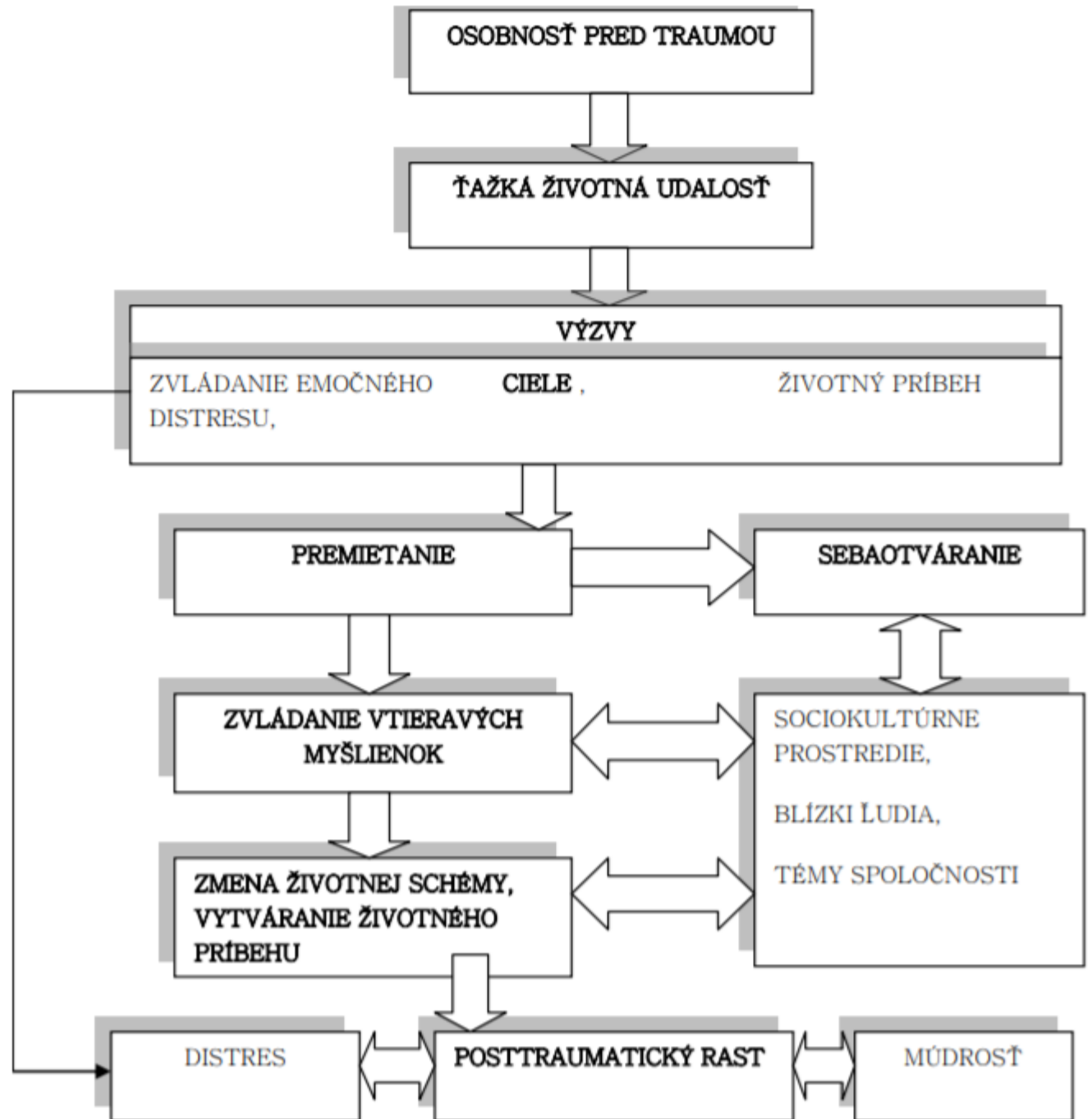
zmena k lepšiemu je skutočná a nie len iluzórna, fiktívna

výsledok schopnosti človeka využiť tragickú alebo neobyčajne náročnú životnú udalosť k dosiahnutiu pozitívnej životnej zmeny, ktorá sa môže realizovať v kognitívnej, emočnej, sociálnej, spirituálnej i konatívnej oblasti

je to pravdepodobne dôsledkom pokusu jedinca o psychické prežitie. Môže koexistovať s distresom, ktorý bol vyvolaný traumou

Model posttraumatického rastu.

Upravené podľa Tedeschi a Calhoun (2004)



Intervencie vedúce k posttraumatickému rastu

